

Syddansk Universitet

Sluk Emhætten

Østergaard, Rikke; Kirk, Ulrich

Publication date:
2016

Document version
Andet version

Citation for pulished version (APA):

Østergaard, R., & Kirk, U. (2016). Sluk Emhætten: Træn din hjerne og træf bedre beslutninger. København: Forlaget Linje H.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



RIKKE ØSTERGAARD, indehaver af Erhvervssociologen og ekspert i menneskelig adfærd og meditations-påvirkning af sindet. Har indgående kendskab til stress, mindfulness og mentaltræning. Er uddannet sociolog fra Københavns Universitet og har kombineret sin uddannelse med en bachelor i psykologi og 3.500 år gammel meditationsteori på University of Sydney og hos tibetanske munke i Himalaya. Er kendt for sine erhvervsrettede foredrag i hele landet om mentaltræning og mindfulness, ligesom hun coacher erhvervsledere og holder workshops og retreats.



ULRICH KIRK, hjerneforsker og ph.d. i neuroscience fra University College London, lektor ved Institut for Psykologi på Syddansk Universitet og ekstern lektor på Copenhagen Business School. Har specialiseret viden om neuroplasticitet og neuroøkonomi og er ekspert inden for de hjernemæssige ændringer, som mindfulness-træning medfører i forbindelse med rationel og emotionel beslutningstagning. Ulrich Kirks arbejde er internationalt anerkendt, og hans samarbejdspartnere inkluderer New York University, Columbia University, Virginia Tech, Peking University samt University College London.

Træffer du beslutninger uden helt at have tid til at tænke dig om?

Kender du det, at tankerne myldrer, og du har svært ved at holde fokus?

Ville du ønske, du var mere bevidst om de valg, du træffer?

Din hjerne skal forholde sig til utallige beslutninger hver dag, men selv om vi mennesker tror, vi er bevidste om vores valg, foregår langt de fleste af hjernens funktioner, inklusive dine beslutningsmønstre, på et ubevidst plan. Den konstante emhættestøj, vi lever i i vores travle hverdag, hvor vi stiller tårnhøje krav til os selv og andre, kan føre til, at vi træffer de forkerte beslutninger. Det kan gøre os triste, stressede og få os til at brænde ud. Men sådan behøver det ikke at være. Hvis du træner hjernen, kan du skabe varige forandringer i din hjerne, så du får en bedre hverdag, mindre mental støj – og mere bevidste beslutninger. I stedet for at lade dig snyde og styre af ubevidste mekanismer i din hjerne og være i følelsernes vold kan du lære at forstå, hvad der er på spil, når du tager beslutninger, og handle bevidst ud fra det. Dine beslutninger vil være målrettede, føre mod det, du ønsker, og gøre dig mere tilfreds i livet generelt.

**I SLUK EMHÆTTEN – TRÆN DIN HJERNE OG TRÆF BEDRE
BESLUTNINGER** præsenterer erhvervssociolog og mentaltræner Rikke Østergaard og hjerneforsker Ulrich Kirk dig for en ny slags mentaltræning, som ikke bliver endnu et punkt på din huskeliste. Med den mentaltræning kan du nemlig træne din mentale bevidsthed i alle dine daglige gøremål, både på dit arbejde og i din fritid. I bogen får du indsigt i, hvordan mentaltræning skærper beslutningstagning, hvad mentaltræning går ud på, og hvorfor vi i dag med sikkerhed kan sige, at det virker. Du får desuden øvelser og instruktioner, så du let kan komme i gang med at finde ro og være mere til stede i din hverdag og i en verden, der kræver mere og mere af dig.



Forlaget **LinjeH**

RIKKE ØSTERGAARD
& ULRICH KIRK

SLUK EMHÆTTEN



RIKKE ØSTERGAARD & ULRICH KIRK

SLUK EMHÆTTEN

- TRÆN DIN HJERNE OG TRÆF BEDRE BESLUTNINGER



En let læselig, oplysende og meget forståelig bog, hvor redskaberne kan tages direkte ind i dagligdagen, både privat og på job. Bogen er både for den erfarne og den nytilkomne, der ønsker en ny indgangsvinkel til at leve i nuet og få livet til at hænge godt sammen.

Erik Danielsen
Nordisk direktør, Wolford

En seriøs og veldrejet bog, skrevet af to kapaciteter, med fokus på det, som ligger inden for ethvert menneskes indflydelsessfære, nemlig egen krop og bevidsthed. Bogen giver læseren en befriende mulighed for at tage 100 procent ansvar for den afledte indre støj ved hjælp af grundig indføring i viden og konkrete redskaber – ansvar og indflydelse er netop nøglen til et stressfrit liv.

Majken Matzau
Stressekspert, forfatter til bl.a.
Stressfri på tolv uger eller mer'

Med udgangspunkt i den larm, der omgiver os fysisk og mentalt, tager forfatterne os på en mental rejse gennem en række af livets problemer samt beskriver de underliggende hjernemekanismer. Bogen er let læselig, bidrager med viden og inspiration og kan omsættes til praktiske handlinger.

Troels W. Kjær, professor, Sjællands Universitetshospital, forfatter til bl.a. *Knivskarp. Fra normal til genial – træn din hjerne på 6 uger*